Seezeit Lodge
HOTEL & SPA

Lernen Sie Steffi & Tina kennen

Stefanie Dell

Yoga, Achtsamkeit und die Kunst, bei sich anzukommen

Nach vielen Jahren in der Welt der Werbung ist Stefanie seit über 15 Jahren als Yogalehrerin tätig und erkundet leidenschaftlich die vielfältigen Facetten des Yoga – von Yoga-Therapie, Pranayama, Meditation und Achtsamkeit bis hin zu den psychologischen und tieferen Dimensionen der Praxis.
Ihre tiefe Verbundenheit mit der Natur zeigt sich nicht nur in ihrem Leben und ihrer Arbeit im Naturschutz, sondern inspiriert und prägt auch ihren authentischen Unterricht, in dem sie ihr eigenes Erleben teilt, Impulse gibt und Raum für die ganz persönliche Erfahrung schafft.
Als Longevity Coach beschäftigt sie sich zudem mit der Frage, was ein gesundes, erfülltes und zufriedenes Leben langfristig trägt – jenseits von Optimierung, hin zu mehr Balance, Bewusstsein und Lebensqualität.



Seezeit Lodge
HOTEL & SPA

Lernen Sie Steffi & Tina kennen

Tina Müller-Wohlgemuth

Pilates, Yoga und Meditation als Fundamente für einen gesunden Körper und eine Seele im Gleichgewicht



Sport, Fitness und Gesundheit sind seit jeher ein fester Bestandteil im Leben der studierten Kunsthistorikerin. Pilates, Yoga und Meditation sind dabei zu ihrem Steckenpferd avanciert und seit nahezu zwei Jahrzehnten nicht mehr aus ihrer täglichen Praxis wegzudenken. Frei nach dem Motto „Tu‘ deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, ist es für Tina eine Herzensangelegenheit, Menschen dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wohlzufühlen und sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen – unabhängig von Alter und sportlichem Level.

Durch ihre weitere Tätigkeit als Breathwork Coach hat Tina zudem gelernt, wie sinnvoll es ist, einen „langen Atem“ zu haben und die Dinge mit Geduld und Hingabe anzugehen.